

神経難病患者に対する統合医療ケアによるヨガ療法プログラムについて  
The practice content of yoga therapy programs in integrated medical care for patients  
with intractable neurological disease.

川村幾美<sup>1) 2)</sup> 高松円<sup>1) 2)</sup> 大瀧真美<sup>1) 2)</sup> 吉武ゆり<sup>1) 2)</sup> 小端裕美<sup>1) 2)</sup> 中川千穂<sup>1) 2)</sup>  
*Ikumi KAWAMURA Madoka TAKAMATSU Manami OTAKI Yuri YOSHITAKE Hiromi KOBATA Chiho NAKAGAWA*  
猪股千代子<sup>1) 2) 3) 4)</sup>  
*Chiyoko INOMATA*

- 1) 北海道統合医療研究会 Hokkaido Integrative Medicine Study Group
- 2) ハマナス音楽&看護療法研究会 Hamanasu Music and Nursing Therapy Study Group
- 3) 医療法人社団福寿会 看護部 Medical corporation Fukujukai
- 4) 札幌市立大学 名誉教授 Sapporo City University

責任著者連絡先：080-3266-8223

原稿枚数：5枚

## I. はじめに

ハマナス音楽&看護療法研究会（略称 HOKT123）は 2009 年 4 月から北海道難病連・難病センター（札幌市中央区）を拠点として、地域の医療福祉職（医師・看護師・保健師）や補完代替療法セラピスト（ヨーガ療法士・アロマセラピスト・音楽教師）とともに、全人的健康を目指した難病患者への音楽・アロマ・ヨーガを活用した心身のリハビリテーションケアの実践と研究を行っている。研究会の目的は、統合医療ヘルスケアシステムや統合医療提供体制の在り方を探求することである。

HOKT123 のミッションは、「人を大切に敬う心を伴ったケアリングの提供」「多職種協同による全人的統合医療ケアリングの提供」であり、ビジョンは、「触れる・楽しむという五感へ働きかける癒すケアによって精神の浄化をもたらし、信頼関係を築き、人々と響きあい、つながり、安寧な健康状態をもたらすことを社会に発信する」ことである。ヴァリューは、「認知・否定的な感情につながる思考習慣に対するアプローチ」「異分野との融合による審美的・意図的看護ケアの提供」「人間の健康の奥深さと広がりを探求する支援」である。

年間約 10 回のセッションを行っており、セッション前に看護職スタッフによるバイタルサイン測定や問診など、健康観察の時間を設けている。セッションは椅子に座った状態で行う。1 回 60 分で構成され、参加者は 1 セッションに 5～10 名程度である。終了後に参加者とスタッフで 20～30 分の茶話会を行っている。茶話会は、セッション後の感想や思いについて語る場である。参加者の主な疾患は、パーキンソン病、脊髄小脳変性症、線維筋痛症などであり、地域（在宅）で過ごされている方である。神経難病を持つ参加者は身体機能の低下、日常生活や社会活動への影響がある中でも健やかに過ごせるよう、心と身体の支援をさせていただいている。2020 年からは新型コロナウイルスの影響により、年 4 回オンライン交流会を実施している。

今回、HOKT123 研究会で実践している統合医療ケアによるヨーガ療法プログラムの考察を報告する。

## II. HOKT123 研究会で実践しているヨーガ療法プログラムの目的や目標、具体的手法について

### 1. 基本動作訓練

#### ・ 深呼吸

胸郭を広げて肺活量を増加させることを目的とする。目標は「姿勢を調整し、呼吸を意識化できる」。すなわち、浅く速くなっている呼吸をゆったりとした呼吸へ導くために、姿勢を正して深呼吸する。呼吸を意識的に行うことで副交感神経優位な状態に移行させ、自律神経のバランスを整える。

#### ・ あいうえお体操

体を大きく動かして体幹・上肢をほぐす体の動きと、発声を同時に行うデュアルタスクにより脳の活性化を促すことを目的とする。目標は「体をほぐすことができ、脳の活性

化にもつながる」とする。「あ」「い」「う」「え」「お」と発声し、それぞれの音に応じて手の動きをつける。手は上に挙上する、左右に開く、前方に伸ばす、後方に引くといった動きである。発声することで必然的に息が吐け、ゆったりとした深い呼吸に導ける。

- ・ 手の上下運動  
胸を開いて深い呼吸をし、上肢・体幹をほぐすことを目的とする。目標は「胸を開いて深い呼吸をし、上肢・体幹をほぐすことができる」とし、吸気時に手を上に挙げ、呼気時に下に下げる。
  - ・ 体幹の動き  
体幹を動かし、呼吸が楽にできることを目的とする。目標は、「体幹をよく動かし、特に呼吸筋、背筋を動かして肺全体を使って呼吸する」とし、呼吸に合わせて胸をそらし、背中を丸める。
  - ・ 上肢の運動  
肩・背中・胸を緩めて広げ、深い呼吸を促し、五感を使った表現を通して意識を一つに集中させ、マインドフルネスな状態に導くことを目的とする。目標は「深い呼吸ができ、自分の体の動きを感じることができる」とし、吸う息に合わせて左右の上肢をそれぞれ下から上に挙上し、少しキープしてから吐く息に合わせて下ろす。マイペースに呼吸に連動した上肢の動きを繰り返す。
2. 筋力の維持向上
- ・ 顔ヨガ  
筋力の維持向上と、神経難病による表情筋低下防止、筋固縮や誤嚥防止のため、表情筋、咽頭、喉頭など発声に関連する筋肉を柔軟にすることを目的とする。目標は「表情筋を動かすことができる」とし、口を大きく動かして「あいうえお」と発声する。
  - ・ 肩回し（ブリージング・エクササイズ）  
筋肉をほぐして筋固縮を予防し、関節可動域を拡大させ、関節の柔軟性を高めることを目的とする。目標は「肩関節・体側・胸背部をほぐすことができる」。有音・無音で肩を回し、呼吸に合わせて動作することで浅く早い呼吸からゆったりとした呼吸を促す。体に意識を向けやすくし、マインドフルネスな状態へ導く。
  - ・ リズム運動（アイソトニック・エクササイズ）  
音楽に合わせて四肢の筋肉を動かして負荷をかけ、代謝・循環の促進することを目的とする。目標は「楽しみながら筋力維持強化する」であり、座位で音楽に合わせて腕降りをしながら下肢を交互に挙上する。一定のリズムで運動することでセロトニンの働きを活性化させ、気分の安定が図られ、ストレス耐性向上にもつながる。
  - ・ 上体ねじり運動（アイソメトリック・エクササイズ）  
自律神経症状により冷えを感じている参加者が多いため、呼吸に合わせてゆっくり体幹を動かして全身の血行を促進することを目的とする。目標は「体幹の筋力維持・向上を行うこと」とする。呼吸に合わせてゆっくりと上半身を右、左それぞれにねじる。手

はねじる側の腰や大腿外側に当て、当たっている部分と軽く押し合う。吐く息で押し合って、後ろを振り向き、吸う息でポーズをほどいてリラックスする。ねじりながら押し合いをしているときは、筋肉に緊張が加わり、交感神経の働きが優位となる。ねじりを終えた後はリラックスし、副交感神経の働きが活性化され、血行が促進される。また手と腰や大腿外側の押し合いによって体幹や上下肢に筋肉負荷がかかり、成長ホルモンの分泌が促進され、筋肉増強につながる。

- ・ 手と大腿を押し合う（アイソメトリック・エクササイズ）  
下肢筋力の低下予防・維持・強化と、発声呼吸法による腹式呼吸を目的とする。目標は「下肢筋力の低下予防・維持・強化及び腹式呼吸ができる」とし、「あ〜」と発声しながら手と大腿を押し合う（可能であれば踵を上げる）。有音で行うことで自然と呼気ができ、緊張と弛緩の落差を感じリラックスする。呼吸と身体の動きを連動させ、アイソメトリックをかけることで自分の意識を外側から内側に向けていく。一般的なヨガと異なり、ポーズをとることよりも意識化することを大切にしている。
3. 構音訓練・発声訓練
- ・ 顔ヨガ  
筋力の維持向上と、神経難病による表情筋低下防止、筋固縮や誤嚥防止のため、表情筋、咽頭、喉頭など発声に関連する筋肉を柔軟にすることを目的とする。目標は「表情筋を動かすことができる」とし、口を大きく動かして「あいうえお」と発声する。
  - ・ 腹式呼吸  
自律神経系を整え、発声して深い呼気につなげることを目的とする。目標は「腹式呼吸ができる」とし、お腹に手を当て、「あいうえお」と発声する。腹式呼吸は呼気を長くし、自律神経のバランスを整える。
  - ・ 発声練習  
咽頭、喉頭など発声に関連する筋力の増強と構音機能の維持向上を目的とする。パーキンソン病では構音障害や咀嚼・嚥下機能の低下が起こる場合がある。声量が小さい参加者もあり、目標は「自分の声の響きを感じることができる」とし、ピアノ伴奏で音階を上げながら発声する。参加者全員で行うことで楽しさや気分転換、場の一体感にもつなげている。
4. 歩行訓練
- ・ 足踏み・腕振り  
歩幅が狭くならず、1歩が出せることを目的とする。目標は「リズムをイメージして自然に1歩が出せる」とし、1.2.1.2の掛け声で足踏み・腕振りをする。限られたセッション時間で安全・効果的に行うため座位で行っている。
5. 精神機能の低下予防
- ・ テーマ瞑想  
テーマに集中して自己の行動を思い返し、意味付けを行う。ここ数日でよくやったと思

う体験や感謝したことを言語化し、グループで共有する。普段何気なくスルーしていることが意識化されて新たな視点が生まれたり、自他を慈しむ心が促される。また周囲の人や自然との繋がりを体感するよう促す。

- ・ マインドフルネス瞑想

意識を「今ここに」集中させることで外界の刺激や感情・考えから距離を置き、心を穏やかにし、脳疲労を軽減することを目的とする。アイソメトリック・エクササイズ、アイソトニック・エクササイズ、ブリージング・エクササイズ、呼吸法を行い今の体の感覚や今の呼吸に意識を向ける。

### III. HOKT123 研究会で実践している統合医療ケアによるヨガ療法プログラムへの考察

HOKT123 研究会では多職種チームの専門性を活かし、参加者個々の疾患や状態をアセスメントしてプログラムを立案・実践するように努めている。参加者とスタッフには信頼関係が構築され、この関係性が参加者をイメージしたプログラムへとつながっている。そのようなプログラムは参加者個々の心身に働きかけ、満足度の向上にも寄与する<sup>1)</sup>と考える。実践したセッションは評価を行い、プログラムを精錬させている。また、目標となるプログラムモデルを共有し、チーム全体で同じ目標に向かって取り組むことで質向上を目指している。参加者とスタッフの信頼関係が構築された過ごしやすい場の提供は癒しの環境となっており、神経難病患者が希望を持った生活を送れるような支援につながっていると考察する。

以上のことから、HOKT123 研究会ではケアリングや癒しを伴うナイチンゲール精神に基づいて統合医療ケアを実践し、神経難病患者のQOLの維持・向上への支援を行っている。

## 6. 参考文献

- 1) 猪股千代子, 小端裕美, 森元智恵子, 下出理恵子, 北構小瑞, 村上秀子, 他. チームアプローチによる音楽・アロマ・ヨガを活用した統合医療ケアの実践・研究を通して考察する統合医療看護の機能. 日本統合医療学会誌 2014 ; 7 : 35-49.